



Colegio Polivalente Alejandro Flores  
Equipo de Convivencia Escolar  
Abril 2020

## **SUGERENCIAS PARA EL PERIODO DE CUARENTENA**

El hecho de que debamos cambiar de manera abrupta nuestras rutinas nos puede provocar sentirnos frustrados, aburridos, irritables, tristes, o bien puede ser que estemos a gusto con este periodo. Si bien, es una pausa en nuestros hábitos, es importante mencionar constantemente dentro de nuestras familias que las recomendaciones de no salir de casa apuntan a un bien mayor, el cual implica resguardar nuestra salud y la de nuestros seres queridos. Por lo tanto, es importante ser responsable de nuestras actividades, hacernos cargo de nuestro tiempo en casa e instalar nuevas dinámicas dentro del hogar.

Es por esto, que en vista de la emergencia sanitaria a nivel mundial, como área de psicología y mediante el presente documento, adjuntamos sugerencias que podrían considerar durante este periodo de cuarenta, las cuales tienen como objetivo brindar un apoyo a la familia y propiciar estrategias que apunten al bienestar emocional de nuestra comunidad:

- En la medida de lo posible, respetar horarios de descanso de todos los integrantes del hogar, considerando la hora de levantarse y de acostarse, lo cual permite establecer rutinas (higiene, ciclo del sueño, comidas, actividades de ejercicios, entre otros) y mantenerse activos durante el día.
- Mantener los hábitos de higiene, cambiarse de ropa al levantarse y no estar en pijama durante todo el día, tiene como beneficio diferenciar las distintas etapas en el transcurso de la jornada.
- Aprovechar la luz natural, abriendo ventanas, corriendo cortinas y ventilando la casa. Además, en lo posible mantener el orden y aseo constante del hogar.
- Se sugiere que cada integrante de la familia tenga responsabilidades diarias previamente consensuadas, las cuales deben cumplir a lo largo del día. En este punto es importante dar un margen de horario más que una hora específica.
- En los momentos en que se encuentren reunidos, ya sea para comer o para realizar alguna otra actividad en conjunto, se sugiere que no tengan encendido el televisor ni otro medio que brinde información referente a la situación actual, esto con el fin de poder tener espacios en los cuales puedan conversar de cómo se sienten y aprovechar estas instancias para acercarse como familia.
- Es importante que abordemos el estado emocional de cada integrante de la familia, ya que al ser esta una situación nueva y con un alto nivel de estrés, podemos sentirnos angustiados o nerviosos. Para esto, podemos realizar preguntas tales como: ¿Cómo te sientes hoy?, ¿Qué piensas de todo esto?, ¿Qué es lo que más te ha gustado del día de hoy?, entre otras. Siendo fundamental que cada integrante exprese cómo se siente, cuáles son sus miedos o preocupaciones, logrando de esta forma que todos se sientan escuchados y comprendidos.



Colegio Polivalente Alejandro Flores  
Equipo de Convivencia Escolar  
Abril 2020

Ejemplo: **¿Cómo te sientes hoy?** es importante destacar que para facilitar la conversación se sugiere que la persona que la inicia, refiera: **yo me siento** con temor, ansiedad, con nostalgia, entre otros. Idealmente partiendo con una emoción que describa su estado actual. De esta forma, facilitamos que la conversación pueda ayudar a reconocer y verbalizar el estado emocional actual de los integrantes de la familia. Cabe destacar, que el estado emocional puede variar dentro del día o de la semana.

Aunque el ejemplo mencionado anteriormente parece una conversación simple, mantener ese tipo de diálogos puede ayudar a la familia a apoyarse entre sí, a facilitar la expresión emocional y a crear un espacio de confianza y escucha activa.

- Es importante que como familia aprovechemos al máximo los recursos con que contamos en el hogar para la creación de dinámicas y/o actividades. En este punto es importante destacar que no es necesario tener gran cantidad de materiales o recursos tecnológicos para tener momentos de entretenimiento en familia. Hay una infinidad de opciones y es importante que lleguemos a un consenso, ya que es una oportunidad de que como adultos volvamos a jugar, considerando que muchas veces no tenemos tiempo para compartir con nuestros familiares. Recordemos que cuando muchos de nosotros éramos pequeños no teníamos los recursos tecnológicos con los que contamos hoy, así que esta es una oportunidad para “echar a volar la imaginación”. A continuación se presentan propuestas para realizar en familia durante este periodo, las cuales también se pueden llevar a cabo en los distintos momentos en que se reúnan con sus seres queridos:
  - “Acampar” en casa con frazadas, sábanas, cajas de cartón, entre otros.
  - Juegos con lápiz y papel, como: bachillerato, “gato”, etc.
  - Enseñarle a los más pequeños juegos que los adultos disfrutaban cuando eran niños como: juegos con lana, figuras de papel, entre otros.
  - Aprovechar este tiempo para poder empatizar con las personas con las que vivimos, una forma de llevar a cabo esto puede ser contar una historia de vida que los demás integrantes de la familia no conocen.
  - Juego de disfraces con los accesorios que tengan el hogar, en este juego gana el más creativo.
  - Llegar a acuerdos de las actividades que realizarán como familia. Ejemplo: “durante la tarde de mañana Joaquín elegirá qué programa, canal o película podremos ver”.
  - En el caso de que cuenten con acceso a redes sociales, pueden realizar videollamadas por whatsapp o mensajes de voz con amigos y/o seres queridos.

Cabe destacar, que estas son solo opciones, sin embargo, estamos seguros de que como familia podrán crear distintas actividades en las cuales sólo necesitarán de su imaginación.



Colegio Polivalente Alejandro Flores  
Equipo de Convivencia Escolar  
Abril 2020

Por otra parte, es importante tener en cuenta que nos encontramos en un contexto que podría implicar altos niveles de estrés, por lo que es posible que algunos de los integrantes del grupo familiar pudiesen sentirse sobrepasados por alguna situación en particular.

En caso de algún miembro de la familia presente un alto nivel de angustia, pudiendo desencadenar una crisis, es fundamental brindar la contención necesaria para sobrellevar la situación de la mejor forma posible. Algunos tips para brindar apoyo son:

1. **Mantener el contacto físico**, tomar sus manos, sentarse a su lado y/o abrazar sus hombros, etc. De esta forma le mostraremos que no está solo enfrentando esta situación y que juntos saldrán adelante.
2. **Guiar la respiración**, uno de los síntomas principales puede ser la falta de aire y sensación de ahogo, por lo que decirle a la persona que respire junto con usted es un buen inicio. En este punto es muy importante destacar que cuando estos síntomas se presentan, específicamente falta de aire y dolor en el pecho, siempre será sugerido consultar con un especialista del área médica para descartar otro tipo de sintomatología. Considerando el aislamiento social, puede llamar al teléfono: 600 360 77 77. Explique el motivo de su llamada: solicitar información respecto de temas de salud. Como resultado del trámite, se habrá comunicado con Salud Responde. Si no tiene saldo, ingrese su número de teléfono al [sitio web del servicio](#) y solicite ser llamado/a.
3. **Brindar la seguridad** de que no está solo/a y que estarán apoyándolo/a.
4. **Cuando la persona ya esté más tranquila se pueden realizar preguntas** como: ¿En qué te puedo ayudar/apoyar?, ¿qué crees que te puede hacer sentir mejor?, ¿busquemos un lugar donde te sientas más cómodo/a? Posterior a esto, recomendamos **realizar una actividad de su agrado**, en donde la atención esté dirigida a factores confortables para la persona.
5. **Estar preparados para una eventual próxima vez**, es fundamental ya que brindará más seguridad y herramientas para enfrentar la situación. Para lo cual sugerimos, buscar técnicas de contención que le sean útiles y coherentes con su forma de enfrentar estas problemáticas.

Es importante recordar que esta situación es algo totalmente desconocido para todos y todas y que cada familia tiene una forma distinta de llevar a cabo el día a día, no hay formas correctas o mejores que otras, por lo tanto los invitamos a que juntos exploren nuevas formas de relacionarse, de vivir y canalizar esta crisis a la que estamos expuestos. Lo importante es que en la medida de lo posible podamos mantener una óptima comunicación y poner en práctica la empatía.

Para finalizar, es importante mencionar que tanto el equipo de convivencia escolar como la totalidad de los funcionarios de nuestro establecimiento están dispuestos a brindar orientación y conformar una red de apoyo en esta actual emergencia sanitaria.

De todas maneras, el equipo de especialistas se está contactando con familias y estudiantes de los cuales mantenían antecedentes previos a la suspensión de clases.